

# РОЛЬ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. Б. Тазетдинова, А. Т. Гончаров, Т. И. Андреева, А. Б. Галлямов,  
В. Ф. Чупрун

*Кафедра общей гигиены и экологии с курсами радиационной и военной гигиены  
(зав.— доц. А. Б. Галлямов) Казанского медицинского университета*

Учебно-воспитательный процесс в высших учебных заведениях характеризуется рядом особенностей, которые могут приводить к изменению функционального состояния организма студентов и даже к болезненным состояниям. К основным особенностям вузовской системы обучения и воспитания можно отнести следующие:

— для большинства студентов отрыв от семьи, вхождение в новый коллектив;

— самостоятельное освоение нового учебного материала и отсутствие ежедневного контроля за учебными достижениями, появление новых форм обучения и контроля;

— необходимость самим организовывать быт, планировать трудовой день.

Адаптация к новым условиям жизни проходит у студентов неодинаково. Легче и быстрее адаптируются к новым условиям обучения те студенты, которые соблюдают рациональный режим труда, отдыха и питания, владеют навыками работы с научной и учебной литературой, не имеют вредных привычек. У них менее выражены функциональные сдвиги при экзаменационном стрессе, быстрее восстанавливается работоспособность. Поэтому, наряду с совершенствованием вузовской педагогики, актуальными задачами в деле повышения эффективности учебно-воспитательного процесса являются его гигиеническая рационализация и формирование здорового образа жизни студентов, что будет способствовать укреплению их здоровья и повышению интенсивности умственного труда.

Целью исследования было изыскание методов укрепления здоровья и оптимизации умственного труда студентов путем совершенствования системы гигиенического воспитания и привития им навыков здорового образа жизни.

Изучены гигиеническая воспитанность, а также наличие гигиенических

навыков у студентов 1 и 3-го курсов медицинского университета (юношей — 322, девушек — 642). Для этих целей был разработан и составлен перечень гигиенических умений, навыков и привычек (ГУНП), обязательных для студентов-медиков, наряду с перечнем вредных для здоровья (антигигиенических) привычек (АГП). Для сравнения гигиенической воспитанности студенческих коллективов мы сопоставляли частотную структуру положительных умений, навыков, привычек (ПГП) отдельных групп студентов. Частоты ПГП по полу и факультету ранжировали. При оценке влияния (наличие или отсутствие) навыков на показатели здоровья и работоспособности использовали методы вариационного, корреляционного и дисперсионного анализов.

Отношение к вредным привычкам 1065 студентов медицинского и технического вузов, обучающихся на 1, 3, 5-м курсах, изучали с помощью специально разработанных анонимных анкет, включавших 35 вопросов, касающихся курения, употребления алкогольных напитков, интимной жизни. По каждому из трех аспектов утверждения группировали в три шкалы: 1) осведомленность (о вреде курения и употребления алкогольных напитков, венерических заболеваниях); 2) активность в борьбе с курением, пьянством и алкоголизмом, случайными половыми связями; 3) отношение к антиникотиновой, антиалкогольной и противовенерической пропаганде. Паспортная часть анкеты предлагала отметить половую и возрастную принадлежность, семейное положение, курс, занятие до поступления в институт, размеры населенного пункта, в котором опрашиваемый родился, место его жительства. Данные, полученные для каждой анкеты по девяти шкалам, обрабатывали методом дисперсионного анализа.

Двигательную активность изучали методом экспертных оценок в баллах.

Физическую работоспособность оценивали с помощью теста РВС<sub>170</sub>, уровень академической успеваемости — по экзаменационным баллам.

Наиболее частыми гигиеническими навыками у студентов 1-го курса были поддержание чистоты тела, выполнение элементарных правил личной гигиены, планирование рабочего дня, систематическая самоподготовка, занятия спортом, привычка к 7—8-часовому ночному сну. У юношей сформировано от 15 до 40 ПГП (в среднем —  $31,520 \pm 0,430$ ), у девушек — от 20 до 42 ПГП (в среднем —  $28,575 \pm 0,488$ ). Сравнение частотной структуры ПГП юношей и девушек показало, что первые более склонны к занятиям в спортивной секции (соответственно 56,48% и 47,70%), ежедневному выполнению утренней зарядки (67,60% и 50,98%), использованию закаливающих процедур, соблюдению режима дня, рациональному использованию внеаудиторного времени и перерывов во время занятий. Наиболее редкими оказались среди первокурсников навыки работы с учебной и научной литературой, соблюдения режима четырехразового питания, гигиены умственного труда, психогигиенической саморегуляции. Студентки менее способны владеть собой в стрессовых ситуациях, у них более часты нарушения в режиме питания. Студентов лечебного и педиатрического факультетов по сравнению со студентами медико-профилактического факультета отличают меньшая двигательная активность и более редкое использование закаливающих процедур.

При сравнительной оценке частотной характеристики ГУНП студентов 3-го курса оказалось, что те навыки и привычки, которые у первокурсников были редкими, еще в меньшей степени встречаются у третьекурсников. Так, в 2,5 раза реже, чем у первокурсников, у них наблюдается привычка к выполнению утренней зарядки и занятиям в спортивной секции. Юноши 3-го курса реже соблюдают режим четырехразового питания и используют закаливающие процедуры, у девушек же частота последнего навыка на 3-м курсе выше, чем у первокурсниц. Кроме того, третьекурсники лучше владеют собой в стрессовых ситуациях, в частности у девушек частота навыка аутотренинга в 10 раз выше, чем у

первокурсниц. В то же время и юноши и девушки 3-го курса менее склонны к систематическому самообучению и самовоспитанию. Наблюдаемую у них более низкую частоту навыка конспектирования лекций и умения распределять свое внеаудиторное время можно объяснить тем, что ответы первокурсников на эти вопросы отражают, скорее, их намерения и желания, чем реальное положение.

Значение каждого из 45 ГУНП для здоровья и работоспособности неравнозначно; отсутствие одного может быть допустимо, другого — крайне нежелательно. Долю влияния отдельных ГУНП на трудоспособность и здоровье мы определяли методом дисперсионного анализа. Оценивали влияние некоторых ГУНП у студентов 1-го курса медико-профилактического факультета на сумму баллов на вступительных экзаменах, считая ее одной из характеристик умственной работоспособности. Обнаружены положительные изменения этого показателя, обусловленные привычкой к ежедневным закаливающим процедурам у девушек, окончивших школу не более двух лет назад и отнесенных по результатам медосмотра к подготовительной и специальной группам. В иных случаях у девушек и у всех юношей эта привычка оказывает достоверное или недостоверное отрицательное влияние на академические успехи. У девушек привычка ежедневно делать утреннюю зарядку на умственную работоспособность влияет положительно, у юношей — отрицательно, но связь достоверна не во всех случаях. При оценке влияния привычки систематически посещать спортивную секцию обнаружена тенденция к наилучшим результатам у студентов, занимающихся эпизодически, по сравнению с теми, кто занимается регулярно или вообще не увлекается спортом. Привычка к рациональному отдыху в выходной день также в большинстве случаев отрицательно сказывается на успеваемости: у девушек до 20 лет это влияние достоверно ( $P < 0,05$ ). Для оценки связи между конкретными ГУНП и состоянием здоровья студентов вычисляли коэффициент взаимной сопряженности А. А. Чупрова. В качестве интегрального показателя состояния здоровья использовали результаты первичного медицинского осмот-

ра студентов, на основании которого студентов включали в основную, подготовительную или специальную группу. В большинстве случаев коэффициент А. А. Чупрова не превышал 0,3; в разных возрастных группах выявлены противоположные тенденции. Студенты, имеющие серьезные заболевания, относятся к своему здоровью более внимательно, чем здоровые. Пренебрежение элементарными гигиеническими навыками приводит к различным состояниям, не обозначенным определенными нозологическими формами, но характеризующимся нарушением физического развития, выносливости, что соответствует критериям отбора в подготовительную группу.

При выяснении отношения студентов к вредным привычкам оценивали влияние следующих факторов: возраста, семейного положения, занятия до поступления в институт, места рождения и проживания и их парных взаимодействий. В результате анализа анкет 1065 студентов медицинского и технического университетов обнаружено следующее.

У студенток величина почти всех 9 показателей (осведомленность о вреде, активность в борьбе с вредной привычкой, отношение к пропаганде против вредных привычек) выше, чем у студентов ( $P < 0,05-0,01$ ). Исключение составили 2 показателя: а) отношение к противоалкогольной пропаганде у юношей и девушек практически одинаково; б) эффективность противовенерической пропаганды студентки оценивали достоверно ниже, чем студенты ( $P < 0,05$ ).

У девушек влияние социальных факторов на отношение их к вредным привычкам проявлялось более значительно, чем у юношей. Так, целый ряд показателей, например активность в борьбе с курением, осведомленность о вреде случайных половых связей, отношение к противоалкогольной и противовенерической пропаганде, у них вообще достоверно не зависели от социально-демографических факторов.

Более высокая информированность студентов-медиков благоприятно сказывалась практически на всех 9 показателях, которые в большинстве случаев были достоверно выше, чем у студентов технического вуза. Однако не исключено и влияние социальной роли медицинского работника, осозна-

ваемой студентами-медиками: отмеченная закономерность наблюдалась и на младших курсах медицинского университета, где еще не имеется больших преимуществ в информированности. Исключение составил показатель «отношение к противовенерической пропаганде» (у девушек он был ниже, чем у юношей), причем студентки-медики оценивали ее эффективность более пессимистично, чем студентки технического вуза.

Семейное положение и год обучения оказывали достоверное влияние ( $P < 0,01$ ) на противоалкогольную активность и осведомленность о вреде алкоголя: у холостых студентов эти показатели с годами снижались, у женатых — становились выше.

У студентов-медиков осведомленность о венерических заболеваниях улучшается от курса к курсу, у студентов же технического вуза она не изменяется. Общей закономерностью является и снижение от курса к курсу активности в борьбе со всеми вредными привычками у студентов обоих вузов и обоих полов. Исключение составили студентки-медики, у которых активность в борьбе со случайными половыми связями возрастает параллельно с ростом осведомленности о венерических заболеваниях.

Достоверным оказалось влияние возраста, года обучения и рода занятий до поступления в вуз на противоалкогольную и антитабачную активность: у студентов до 20 лет она была выше, если они поступили в вуз после окончания школы, и ниже, если до поступления работали на производстве (не более 2 лет). В более старшем возрасте активнее бывшие производственники или служившие в армии. У них же менее выражено снижение активности в борьбе с вредными привычками от курса к курсу.

Отмечено влияние фактора проживания в общежитии и характера вуза. Так, большинство изучавшихся показателей оказалось выше у студентов, проживающих в общежитии, особенно в медицинском университете; в техническом университете подобная взаимосвязь была не столь очевидна, а порой наблюдалась и обратная тенденция.

При изучении влияния двигательной активности студентов на физическую работоспособность, академичес-

кую успеваемость и частоту простудных заболеваний было выявлено следующее.

Существует умеренная прямая взаимосвязь ( $r=0,4$ ) у девушек до 20 лет между двигательной активностью и физической работоспособностью по тесту PWC<sub>170</sub>. У юношей этого же возраста коэффициент корреляции составил 0,6. В возрасте старше 20 лет эта взаимосвязь более значительна (соответственно  $r=0,86$  и  $r=0,43$ ).

Взаимосвязь между двигательной активностью и академической успеваемостью студентов до 20 лет слабая (у девушек  $r=0,18$ , у юношей  $r=0,27$ ), однако в возрасте старше 20 лет она более выражена у студентов ( $r=0,36$ ). У юношей такого же возраста обнаружена значительная обратная взаимосвязь между этими показателями ( $r=0,51$ ), то есть с возрастом двигательной активности (занятия спортом и др.) наблюдается устойчивое снижение академической успеваемости.

При изучении взаимосвязи между двигательной активностью и частотой простудных заболеваний (как показателем соматического здоровья) было выявлено, что у студентов в возрастной группе старше 21 года между этими показателями существует значительная взаимосвязь ( $r=0,66-0,75$ ): студенты, ведущие более активный образ жизни, реже болеют простудными заболеваниями. Такая же тенденция обнаружена у студенток в возрасте до 20 лет. У студентов до 20 лет имеет место обратная тенденция: с ростом двигательной активности растет частота простудных заболеваний, но взаимосвязь слабая ( $r=-0,27$ ).

#### ВЫВОДЫ

1. Все студенты медицинского университета независимо от пола, возраста и семейного положения имеют недостаточную гигиеническую воспитанность.

2. Несмотря на большую осведомленность студентов-медиков о вреде вредных привычек по сравнению со студентами технического вуза, активность в борьбе с ними во время обучения в вузе снижается, что является подтверждением необходимости повышения качества гигиенического воспитания.

3. Существует положительное влияние двигательной активности на физическую работоспособность, здоровье и академическую успеваемость у студентов-медиков.

4. Воспитание навыков здорового образа жизни у студентов остается актуальной задачей учебно-воспитательного процесса в медицинских и других вузах.

5. Выбор конкретных точек приложения усилий по гигиеническому воспитанию должен определяться с учетом существующей гигиенической воспитанности отдельных студентов и студенческих коллективов, а также с учетом психологических особенностей личности студентов, типичных схем их поведения в различных ситуациях учебной и внеучебной деятельности.

Поступила 25.04.95.

#### ROLE OF HYGIENIC SKILLS, HABITS IN THE FORMATION OF HEALTHY MODE OF LIFE OF STUDENTS

*A. B. Tazetdinova, A. T. Goncharov, T. I. Andreeva, A. B. Galyamov, V. F. Chuprun*

#### Summary

The results of the study of hygienic breeding of students of the 1, 3 years of the Medical University and the attitude of students of the 1, 3, 5 years of the Medical and Technical Universities to bad habits, as well as the effect of motor activity on the physical capacity for work, health and academic progress of students are presented. The results of the study allow to make conclusions regarding low hygienic breeding of students, positive influence of their motor activity on the physical capacity for work and health, and reduction of the activity against bad habits during the education at the University. It confirms the urgency of the formation of healthy mode of life among students.